

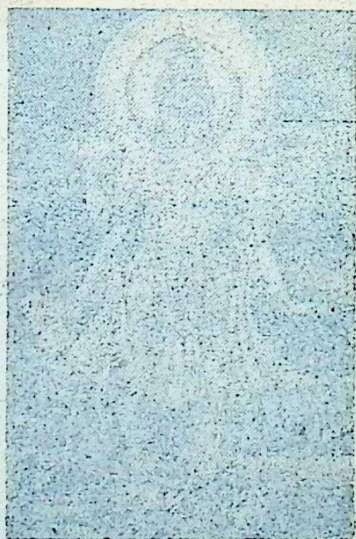
वी:

॥ ॐ गणेशाय नमः ॐ शम्भुनाथाय नमः ॐ महादेवाय नमः ॥

औषधामृत

भाग-१

बहुजन हिताय, बहुजय सुखाय



॥ ॐ परमेश्वराय नारायणाय गुरुभ्यो नमः ॥

“ॐ परमतत्वाय नारायणाय गुरुभ्यो नमः”

ॐ धनवन्तर्ये नमः

सुस्वास्थ्य जीवन

श्री परमपिता परमात्मा जगदीश्वरको अनुकम्पाकृपाले हाथीले यस घर्तीमा जन्म लिएका छौं । प्रत्येक मातापिताले आफ्नो छोरा-छोरीलाई पालन पोषण र सुस्वास्थ्य राख्नको लागि जन्मेदेखि नमरुन्जेल कोशिस गरिने रहेका हुन्छन् । छोरा छोरी नहुकुन्जेल जान्ने, सुन्ने, बुझ्ने, नहुन्जेल त आफ्नो मन वचन कर्मले हुनेसम्म एक चित्त भई छोरा छोरीको पालन पोषण मै लागि रहेका हुन्छ र चाहे, जस्तो केहि हृदसम्म पाएका पनि हुन्छन् । जब छोरा छोरी बुझ्ने बिचार गर्ने सोच्न हुन थाल्छन् अनि अब झन् आमा बुबामा जिम्मेवारी बढ्न थाल्छ किन कि सम्पूर्ण प्रभाव आमा बुबाको क्रियाकर्म, व्यवहार, प्रेम, स्नेह, ममता, झगडा, क्रोध, ईर्ष्या, कपट, लोभ, राम्रो, नराम्रो, असल, खराब आदि इत्यादि अध्ययन गर्नु आचरण गर्नु, अनुशरण गर्नु आदि उनीहरूको दिन दिनको अभ्यास गर्ने पाठ भईरहन्छ भने स्कूलमा सिकाइएका राम्रा असल कुराहरू र घर व्यवहारमा, सामाजिक वातावरणमा देखिएका सम्पूर्ण कुराहरूलाई अध्ययन गरेर आफ्नै परिवारमा भएको कपट, स्वार्थ, झगडालाई देखेर छोरा छोरीले सत्यलाई बुझ्न बेर लाग्दैन । किन भने असल राम्रो कुरा सिकाउन दश चोटी भन्नु पर्छ भने नराम्रो खराब चिज एकै चोटीमा लिन्छन् । यो सारा

आमा बाबुको समय, वातावरण र परिस्थितिको कुनैको पनि कारण हुन सक्छ।

यदि आमा बाबुले ईश्वरलाई साक्षी राखेर जीवनको प्रत्येक घामपानी, सुख दुःखलाई बुझेर सत्यताको धर्मलाई कायम राख्नु प्रत्येक क्रियाकर्म, ईश्वरको लागि हो। जसलाई प्रत्येक व्यक्तिले मन, वचन र कर्म त्रिशक्ति लगाएर गर्छन र आफ्ना छोराछोरीलाई गराउँछन् भने सत्यतालाई अवश्य पनि पहिल्याउन सक्नेछन्।

यो विश्व ब्रह्माण्डको श्रृष्टीर्न नियम अनुशासनमा अड्केको छ। जसमा अलिकति पनि तल वितल जे भएमा जस्तो दुर्घटना पनि हुन सक्छ। यसलाई बुझेर जानेर प्रकृतिको नियम अनुशासनलाई पालना गर्ने सक्ने योग्य हुन। मन, वचन, कर्मले गर्ने सक्ने पूर्णक्षमता राखन सक्नु पर्‍यो।

आज जति पनि बाधा, दुःख, कष्ट रोग शोकको मूल कारणनै तपाईंको मन वचन र कर्मको एकता नहुनु र प्राकृतिक, शारीरिक, सामाजिक, व्यवहारिक, धार्मिक नियम अनुशासनलाई सत्यता आफू र परमेश्वरलाई साक्षी राखेर पालन गर्ने नसक्नु नै हो।

यसरी नियम अनुशासन पालन गर्ने नसक्ने स्वभावमा (प्रकृति) विभिन्न अवस्थामा त्यसको प्रतिक्रिया, दुःख, कष्ट रोग शोक भएर आउनु स्वभाविकै हो।

“रव” को “भाव” लाई बुझ्न सक्ने हुन ज्ञान खोज्ने “भाव” चाहिन्छ। ज्ञान खोज्ने भाव आए पछि संगत हुँदै जान्छ। अनि सत्यलाई बुझेर पहिलेको कुभाव हटेर सुभाव आउछ र उसको प्रत्येक सोचाई क्रियाकर्म, व्यवहारमा परिवर्तन हुन थाल्छ। कुभावमा, कुकर्म र कुविचारमा, स्वभावमा ग्रस्त भैसकेको व्यक्तिलाई परिवर्तन आउन फेरि त्यस्तै दुर्घटनाको आवश्यकता पर्दछ। जसले स्वभावमा परिवर्तन हुन सक्छ।

यब जाऊ बिषयवस्तुतिर त्यो हो- जीवनको अति प्रमूल्य
आवश्यक वस्तु "सुस्वास्थ्य"

"सु" भनेको असल "स्वा" आफ्नो "स्थ" भनेको अवस्था आफ्नो
राम्रो असर शरिरको अवस्थालाई सुस्वास्थ्य भन्न सक्छौ ।

त्यसैले मन; बुद्धि र आत्माले काम गर्ने पनि सुस्वास्थ्य त नभै
भएन । सुस्वास्थ्य राख्नलाई फेरि यसका अनुकूल र आवश्यक नियम
अनुशासन पालन नगरी त हुँदैन हुँदैन । सुस्वास्थ्य तनको, सुस्वास्थ्य
भावको सुस्वास्थ्य कम हुन सक्छ । यी तीनवटैलाई सन्तुलन गर्ने,
जीवनलाई बुझ्न यसका अति आवश्यक नियम अनुशासन पालना गर्नु
पर्छ ।

नियम अनुशासन पालन गर्ने कसैको डर, कसैको भय, कसैको
रहर हुनै पर्छ आफूमा केन्द्रित भयो भने हुँदैन । उसले यो जीवन दिने
परमपिता परमात्माको डर मानेर होस्, रहर मानेर होस् वा मानिस
भएर वेकार गर्नु हुँदैन भनेर सप्रने कर मानेर होस् उसले अनुशासन
त पालन गर्ने पर्छ ।

त्यसकारण परमात्मा सत्यलाई साक्षी राखेर तन मन र बचन-
लाई शुद्ध, पवित्र, स्वास्थ्य राख्न सकेमात्र जीवनमा सफलताका उद्देश्य
र लक्ष्य प्राप्त गर्न सकिन्छ । किनभने तन बिग्रो मन, बचन दुवै
बिग्रिन्छ । फेरि मन बिग्रो तन, बचन दुवै बिग्रिन्छ । आफ्नो बचन
बिग्रो फेरि मनमा खिन्नता शरिरमा अस्वास्थ्यता हुन थाल्दछ । जीवन
साँच्चिर्ने सुस्वाभाव र सन्तुलन हो । जसमा सत्यतालाई हृदयमा उत्तान
सक्ने क्षमता छ त्यो नै मानव हुन्छ ।

तपाईंको जीवन यात्रामा चाहेंदा चहेंदै खोज्दा खोज्दै पनि
नपाएर, नसकेर तन विरामी होला, मन विरामी होला, त्यसलाई छिटो
समय निकालेर खोजेर छिटो निको पार्नोस भोलिको भन्न सकिंदैन ।

बहुजन हिताय, बहुजन सुखायलाई ध्यानमा राखेर केवल लोक कल्याणको भावनाले प्रेरित भएर मनलाई तरह लगाउन मंत्र र तन्त्र (शरिर) लाई तरह लगाउन मंत्र आयुर्वेदको माध्यमबाट उपकार गर्ने उद्देश्यले घर व्यवहारमा प्राप्त हुने मर मसला, वन बर्गचामा प्राप्त हुने फलफूल वनस्पति, जडिबुटी आदिलाई आधार बनाएर तपाईं हरूको रोगी निको पार्ने केहि उपायहरूको जगेर्ना गर्ने कोशिस गरिएको छ । जसले धनी, गरीब, सम्पूर्ण मानवको कल्याण होस् यहि नै मेरो कामना छ ।

श्री साधक सत्यम्

दुई शब्द

परमपिता परमात्माको अशिम कृपा आशिर्वादले लामो अवधिको प्रयास पछि मैले आफ्नो श्री परमपुज्य गुरु देव (परमहंस स्वामी निखिलेश्वरानन्द) डा. नारायण दत्त श्रीमालीज्यूलाई पाए र आफ्नो जीवनको लक्ष्य लोक कल्याणमा लगाउने उद्देश्य अनुरूप वहाँले दिनु भएको ज्ञानलाई मैले सम्पूर्ण दाजु भाईहरूमा विहरण गर्न सक्ने भनि प्रभूसँग प्रार्थना गर्दछु । मेरो जीवन संगिनी श्रीमती कमला अधिकारीले मेरो उद्देश्यलाई पूरा गर्न प्रत्येक पाइलामा साथ दिएकोछिन । जसको लागि धन्यवाद नदिई रहन सक्दैन ।

मेरो कार्यमा गुरु कृपाको साथसाथै बन्धु बान्धव र जोनपुरका शारदा बैद्य, कुपण्डोलका भरतमान बैद्यज्यू, साथै गोल्खुपाखाका बैद्य श्री तिलारत्न शाक्यज्यू ठूलो सहयोग गर्नु भएकोमा हृदय देखि नै धन्यवाद दिन चाहन्छु ।

निवेदन

आदरणीय पाठक वर्गमा हार्दिक निवेदन छ कि आफूलाई लागेको सुझाव सर सल्लाह लेखेर पठाएर अवश्य पनि सहयोग गर्नु नै हुनेछ ।

यो बहुजन हिताय बहुजन सुखायको उद्देश्यले प्रेरित भएर नै प्रकाशित गरिएको हो । यो सस्तो सुलभ र लोक कल्याणकारी होस् भनि विभिन्न जडिबुटीवाट विभिन्न प्रकृयावाट सुस्वास्थ्य कायम राखी आफू बाँचौं परिवार बचाउ र देश राष्ट्र बचाउन सकौं यहि नै सद्प्रेरणा प्रभुले दिई रहुन भनि प्रयत्न गरिएको हो ।

सत्यं शिवं सुन्दरं

“श्री साधक सत्यम्”

सिद्ध साधकेश्वर

महादेव स्थान

जोरपाटी बेसिगाउँ

पो. ब. नं. ३१८८

फोन नं. ४८०४८२

श्री

जरूरी सुझाव

कुनै पनि रोगीले औषधी सेवन गर्दा आफ्नो इष्ट देवता, कूलदेवता, गुरु वा आफूले भनिआएको कुनै पनि देवी देवतालाई सम्झेर वहाँहरूको प्रसाद सम्झी औषधी सेवन शुद्ध पवित्र, चोखो नितो भएर गरेमा अति छिटो औषधीले असर गर्नेछ ।

अन्य कुनै पनि औषधी सेवन गरी रहनु भएको पुरानो रोगीले आफ्नो डाक्टर वैद्यहरूसँग सल्लाह लिएर मात्र औषधी सेवन गर्नु होला भनि हार्दिक अनुरोध गर्दछु ।

॥ ॐ शान्तिः ॐ शान्तिः ॐ शान्तिः ॥

विषय-सूची

क) नूतन उपचारः

१. कान दुखने, चर्कने पिप आउनेमा	१
२. आँखाको जालो घमिलो र फुलीमा	१
३. पेट गढबढ भैरहनेमा	१
४. प्रपच वान्ता अमिलोपानी पेट गह्लो भएमा	२
५. विच्छीको विषमा	२
६. मलेरियो जरोमा	२
७. साधारण जरोमा	२
८. खोकीमा	२
९. हिकामा	३
१०. कैङ्जीयत भैरहनेमा	३
११. शुरु पसेमा	३
१२. सुनिएकोमा	३
१३. सुख्खा खोकीमा	३
१४. पेटको चुर्ना जुगामा	३
१५. ठोकिएको मर्कोकोमा	३
१६. दाँतको गिजा पाक्ने पाइरियामा	४
१७. शरिरको दागमा	४
१८. बाथमा	४

ख) खोसानी उपचारः

१. कान दुखेमा चर्कोमा ५
२. दाँत दुखेमा ५
३. आघा कपाल दुखेमा ५
४. दिशा लाग्ने, पेट मडारिनेमा ६
५. हैजामा ६
६. खुट्टा हात कुनैमात्र सुन्य भएमा ६

ग) श्रद्धुवा उपचारः

१. दम खोकी ७
२. कान दुखेमा ७
३. अन्डकोष सुनिएमा ७
४. बाथले कम्मर दुखेमा ७
५. शरिर सुनिएमा ७
६. आँउसूलमा ७
७. भोग जगाउन ८
८. अमिलोपानी, वायु, अपच भएमा ८
९. वान्तामा ८
१०. स्वर बसेमा ८
११. कमलपित्त जण्डिसमा ८
१२. घेरै पिसाव लागी रहनेमा ८

घ) बेसार उपचारः

१. घेरै पिसाव लाग्नेमा ९
२. आँखाको कमजोरीमा ९
३. कुनैपनि घाउ, खटिरा वा काटेकोमा ९
४. शरिर सुनिएको, मर्कोको ९

३. गलगंडमा घांटीको डब्ली	१०
६. पेट फूलने रोगमा	१०
७. कफ जमेर दम हुनेमा	१०
८. रुघा, सर्दीमा	१०
९. मूख घांटीमा घाउ भएमा	१०
१०. खोकिमा	१०
११. कमलपित्त	१०
१२. टन्सिन	११
१३. हात्तिपाइले रोग	११
१४. भित्रि चोट, ठोकिए, मर्किएमा	११
ङ) जीरा उपचार:	
१. पिसाव रोग र पत्थरीमा	१२
२. अमलपित्त (अमिलो पानी आउने)	१२
३. शूल भएर दिशा लागेमा	१२
४. आँखा रातो भएमा, पोलेमा विजाएमा	१२
५. अण्डकोष बढेमा	१३
६. स्त्रीजातीको सेतोपानी आउने रोगमा	१३
७. साधारण चिलाउने रोगमा	१३
८. दुखाईमा	१३
९. ज्वरोमा	१३
१०. अजिर्णमा (खाएको नपच्ने)	१३
११. जीर्णज्वरो (पुरानो ज्वरो)	१३
१२. मुखको पोतो दाग आदि	१४
१३. पेट ज्यादा कमजोर भएमा	१४
१४. मूखको खटिरा घाउमा	१४
१५. अतिकडा र पुरानो अमिलोपानी आउनेमा	१४

च) हिग उपचारः

१. पेट मडारिने, घोच्ने, दुख्ने, दिशा लाग्नेमा	१६
२. कब्जियत र वायूमा	१६
३. कान दुख्ने पिपआउने छटिरामा	१७
४. पेटको अजिर्ण अपच टाउको जीउ दुख्नेमा	१७
५. कम्मर दुख्ने	१८
६. मुटु दुख्ने (दुर्व करगंको बिचमा दुख्ने)	१८
७. खोकिमा	१८
८. हात खुट्टा र हाडको जोर्नीहरू दुख्नेमा	१९
९. मुटु दुख्नु, डरलाग्नु, आत्तिनु	१९
१०. कानको बहिरोपना	१९
११. वान्ता र वाकवाक भएमा	२०

विविध रोग उपचारः

१. डाईविटिज, सधुमेह चीनीरोग	२०
२. पेटको ग्याष्टीक रोग	२१
३. टाउको दुख्नु	२३
४. दसको रोग	२५
५. रक्तचाप (लवप्रेसर)	२६
६. म्ली रोग	२८

नून उपचार

जीवनको परिभाषामा नूनको महत्व ज्यादा नै छ । एक होसियार सतर्क जीवन नै सुखी जीवन हुन्छ । मात्रा मिलेको नून ठिक्क भएको खाद्यान्न नै स्वादिष्ट हुन्छ । यसमा कम वा बढी हुनासाथ खल्लो वा चर्को हुन जान्छ । ठिक्क नै आनन्द हुन्छ ।

१. कान दुख्ने, चर्कने, पिप आउने आदिमा :

ठूलो चम्चा १ चम्चा सिदेनूनको धूलो आधा गिलास पानीमा मिसाउने त्यसमा आधा गिलास नै तिलको तेल वा तोरीको तेल मिसाएर पकाउने पानीजति सुकेपछि छानेर शिसीमा राख्ने । आवश्यक परेमा चम्चाया मन्तातो पारी २।४ थोपा कानमा हाल्ने ठीक हुन्छ ।

२. आँखाको जालो, घमिलो र फुलोमा :

सिदेनूनको धूलो एक चम्चा काल्चि मिस्रीको धूलो २ चम्चा दुवैलाई सफा खलमा मिसाएर धूलो पर्ने र आधा गिलास सफा पानीमा पकाउने र शिसीमा राख्ने र आवश्यकता अनुसार २/२ थोपा आँखामा हाल्ने ।

३. पेटको गडबड भैरहेमा :

उमेर हेरी आधा चम्चा वा एक चम्चा विरेनून आधा गिलास पानीमा पकाएर बिहान बेलुका ठीक नभएसम्म एक हप्ता दिने पेट दुख्ने ठीक हुन्छ ।

४. अपच, बान्ता, अमिलोपानी, पेट गह्रौं, कलेजो फियोको खराबी, गानोगोला, दमखोकी, टाउको दाँत दुख्ने, घेर रोगलाई हुने :

बिरेनून ३० ग्राम शुद्ध नोसादार १५ ग्रा. (वैद्य पसलमा पाइन्छ) घतुराको बियाँ ८ ग्राम, मरिच २ ग्राम सर्वलाई राम्ररी खलमा कुटेर तयार गर्ने र शिसीमा राख्ने चाहिएको बेला आधा चम्चा औषधी पानीसँग खाने बिहान बेलुका बच्चालाई मात्रा घटाएर दिने ।

५. बिच्छीको विषको जडी औषधी (तान्त्रिक) :

सिदेनून १५ ग्राम, आधा गिलास सफा तताएको पानीमा हालेर फिट्ने र शिसीमा राख्ने बिच्छीले टोकेको मानिसको आँखामा २/२ थोपा हाल्ने र २/४ घण्टा पछि फेरी १ मात्रा हाल्ने एकदम चमत्कारी औषधी हो ।

६. मलेरियाको जडी औषधी :

सधैं खाने साधारण नूनलाई कराईमा भुटेर रातो पार्ने र धूलो पारेर शिसीमा राख्ने जरो नभएको बेलापारी १ चम्चा नूनको धूलो १ गिलास पानीमा पकाएर खान दिने । यसरी केही दिन दिएम मलेरियाको जरो निको हुन्छ । तर खाली पेटमा दिदा अक्ष वेश हुन्छ ।

७. साधारण ज्वरो :

सिदेनून एक भाग, चीनी चार भाग मिसाएर धूलो पारी शिसीमा राख्ने १/१ चम्चा एक गिलास पानीमा पकाएर ३ टाइम खान दिने एकदम छिटो निको हुन्छ ।

८. खोकिमा :

सिदेनूनको ठिको आगोमा तताएर आधा गिलास पानीमा झाँडि पार्ने र त्यो पानी ३ मात्रा गरेर खान दिने खोकि ठिक हुन्छ ।

६. हिकामा :

नूनको धूलोको नसलने ठिक हुन्छ ।

१०. कब्जियत भैरहेमा :

दिशा खलास नहुने, कब्जियत भैरहने रोगमा एक पाउ घ्यूमा पाँच चम्चा नूनको धूलो देसरी फिटेर शिसीमा राख्ने र बेलुका सुत्ने बेला ठूलो चम्चा १ चम्चा ततो पानीले निल्ने केही दिनमै कब्जियत ठिक हुन्छ ।

११. हुक पसेमा :

नून पिनेर दुई वटा सानो सानो पोका पानै तोरीको तेलमा चोपेर घागोमा पाले पालो सेकेर हुक पसेको ठाउँमा सेक्ने २/३ चोटी गर्ने । नून तातोपानी ३/४ चोटी खाने ठीक हुन्छ ।

१२. सुनिएकोमा :

नूनपानी (नून अलि बढी हाल्ने) पकाएर सुनिएको ठाउँमा कपडा भिजाएर २/३ पटक तातो तातो नै सेक्ने यसो गर्नले सुनिएको ठीक हुन्छ ।

१३. सुख्खा छोकामा :

जसलाई सुख्खा छोकिले रातभरी सुत्न पनि दिदैन त्यस्तो बेला सिदेनूनको सानो टुक्रा मुखमा राखि चुसेर सुत्ने ठीक हुन्छ ।

१४. पेटको चुर्ना, जुका आदिमा :

बिहान उठ्ने बित्तिकै १ चम्चा नून १ गिलास तातोपानीमा फिटेर खाने पाचन क्रिया राम्रो हुन्छ पेटका किराहरू मर्दछन् ।

१५. ठोकिएको, मर्केकोमा :

बेसार र नून बराबर पानीमा पिनेर लेप बनाएर तताएर लगाएमा छिटै निको हुन्छ । सुनिएको बस्छ ।

१६. पाइरियासा :

जसको दाँतको गिजा पाक्ने दुर्गन्ध आउनेमा सिदेनून र तोरीको तेलले विस्तारं २/३ पल्ट दाँत माँझने र नून पानीले कुल्ला गर्ने ।

सावधानी :

रोगको कारण नूनको सेवन गर्नु बाहेक नूनको घेरै मात्रामा सेवन गर्नु हुँदैन यसले फेरी नोक्सानी पनि गर्न सक्छ । पाचन क्रिया जलन, ढाह बढाउँछ घेरै दिन बढी मात्रामा नून सेवन गर्दा चर्मरोग रगतको विकार, मुत्ररोग आदी सुरु हुन सक्छ ।

१७. शरीरको छालामा हुने कालो सेतो कुनै दाग :

नूनलाई कागतिमा गिनेर नियमित लगाउनाले दाग जान्छ । यो दागलाई लाभकारी छ ।

१८. बायसा :

दिनकी ३/४ पल्ट नूनपानी पकाएर खाने साथै तिलको तेलमा नून हालेर तताएर २/३ चोटि दुखेको ठाउँमा घस्ने ।

खोसानी उपचार

खोसानी घेरै जसो पेटलाई नोक्सानी गछ भनेर परहेज गरिन्छ । तर यसका अन्य घेरै गुण छन् जसलाई जीवनमा प्रयोग गरेर लाभ उठाउनुस् ।

१. कान दुखेमा चर्कोमा :

तेलको तेल १ डाडू आगोमा तताउने र राम्ररी तातेपछि एउटा रातो सूकेको खोसानी र २ पोटी लसून हालेर डडाउने र छानेर शिसीमा राख्ने आवश्यकतामा चम्चामा अलिकति ततायर कानमा हाल्ने ।

२. दाँत दुखेमा :

सुकेको रातो खोसानीको बियाँ र डाँठ झिक्ने खोस्टालाई अलिकति पानीमा पिनै रस झिक्ने र अलिकति तेलमा तताएर जतापट्टी दाँत दुःखेको छ त्यसमा २।३ थोपा हाल्ने तुरुन्त एक छिनमा दुखन बन्द हुन्छ ।

३. आधा कपाल दुखेमा :

आधा पाउ घ्युमा ७ वटा राम्रो सरलो खोसानी हालेर डडाउने छानेर शिसीमा राख्ने जुनबेला टाउको दुख्छ त्यस बेला अलिकति हातमा लिएर कंचट र निदारमा मल्ने ठिक हुन्छ ।

४. बिसा लाग्ने, पेट मडारिने भएमा :

रातो सुकेको खोर्सानी, हिग र कपुर सबै धूलो बराबर मात्रामा मिसाउने र केराउ गेडा जत्रो गोली बनाउने र २/२ गोली मनतातो पानीसँग खाने ।

५. हैजामा :

हैजाले सताएर हात खुट्टा चिसो भै पिडौला बटारिन थालेमा पनि काम गर्छ ।

(क) सुकेको रातो खोर्सानी बियाँ (बिज) झिकेर पाउडर बनाउने र महमा मिसाएर केराउको गेडा जत्रो गोली बनाउने र रोगीलाई आवश्यकता अनुसार १/२ गोली दिएमा ठीक हुँदै आउँछ ।

(ख) आघा मानो तातो पानीमा १०० ग्रा. खानेचुन हालेर बेस्सरी हल्लाएर राख्ने भोलि पल्ट नहल्लाई पानी अर्को शिसीमा खन्याउने र दुई चम्चा रातो (बिउ झिकेको) खोस्टा खोर्सानीको घुलो बेस्सरी पानीमा चलाएर राखिदिने भोलि पल्ट बिस्तारै कपडामा छानेर एउटा शिसीमा राख्ने र आवश्यकता अनुसार हैजाको रोगीलाई १/१ चम्चा ४/५ पल्ट दिनुहोस् (२ घण्टा फरक पारी दिने) ।

६. खुट्टा हात कुनै मात्र सुन्य भएमा :

चिमटेको छोएको पनि अनुभव नभएमा सुकेको खुर्सानी पनीमा पिनेर लेप गर्ने र दुखन चलन थालेपछि घोएर घ्यु दलि दिने ठीक हुन्छ ।

अदुवा उपचार

१. दम खोक :

एक मात्र अदुवाको रसमा एकमात्र मह मिसाएर बेस्सरी फिटेर णिसीमा राख्ने बिहान बेलुका १/२ चम्चा अलिकति मनतातो पारी खाने ।

२. कान दुखेमा :

अदुवाको रसमा अलिकति मह र सिदेनूनको धूलो तेल वा तोरीको तेलमा तताएर २/४ थोपा कानमा हाल्ने ।

३. घण्डकोष सुनिएमा :

अदुवाको रस र मह फिटेर १/१ चम्चा खाए ठीक हुन्छ ।

४. बाथ तथा कम्मर दुख्ने :

आधा चम्चा सूठोको धुलो २ चम्चा गोखरू (वेद्य पसलमा) १ गिलास पानीमा बिहान काढा खाने गरे ठीक हुन्छ ।

५. सुनिएकोमा :

अदुवाको रसमा सखर मिसाएर १/१ चम्चा तातो पानीसँग खाने गरे ठीक हुन्छ ।

६. आर्जसूलषा :

आर्ज परेर सूल भएको छ भने सूठो, हर्रो र सिदेनून बराबर

मात्रामा चूर्ण मिसाई १/१ चम्चा तातोपानीसंग बिहान वेलुका खाने ।

७. भोक जगाउन :

बिहान खालि पेटमा १ टुक्रा अदुवामा अलिकति सिदेनून वा साधारण नून हालेर केही दिन खान दिने ।

८. अमिलोपानी, वायु, अपच भएमा :

सूठोको धुलो ज्वानोको धुलो बराबर मिसाएर कागतिको रसमा मिजाएर सुकाएर दिने पछि अलिकति सिदेनून हालेर शिसीमा राख्ने बिहान वेलुका १/१ चम्चा मनतातो पानीसंग खाने ।

९. वान्तामा :

अदुवा र प्याजको रस बराबर मिसाएर १/१ चम्चा ३/४ चोटि दिनाले ठीक हुन्छ ।

१०. स्वर बसेमा :

अदुवाको रस सहमा फिटेर दिनमा ४/५ चोटि चाट्नाले ठीक हुन्छ ।

११. कमलपित्तमा (जन्डीस) :

अदुवा, त्रिफला र सखर बराबर मिलाएर शिसीमा राख्ने बिहान वेलुका १/१ चम्चा पानीसंग खाने ।

१२. घेरै पिसाब लागि रहेमा :

अदुवाको रस र सखर बराबर मुखेर आधा चम्चा बिहान वेलुका खाने ।

बेसार उपचार

१. घेरै पिसाब लागेमा :

घेरै चोटी पिसाब गरिरहनु पर्ने, पानीको प्यास बढी लाग्ने भएमा वा मधुमेह (डाइबिटिज) भएमा पनि बिहान बेलुका १/१ चम्चा शुद्ध राम्रो बेसारको धुलो पनीसँग खाने गरेमा १/२ हप्तामै ठीक हुन्छ ।

२. आँखाको कमजोरी :

राम्रो शुद्ध बेसारको धुलो र गाईको घ्यूमा मुखिर बेलुका सुत्ने बेला गाढल लगाउने गरेमा : आँखा रातो भएको, घाउ भएको, जालो हुन लागेको घमिलो भएको आदि १/२ हप्तामै निको गर्छ र सर्घ लगाएमा आँखाको कहिल्यै खराबी हुँदैन ।

३. कुनै पनि घाउ, खटिरा वा काटेकोमा :

राम्रो शुद्ध बेसारको धुलो ५० ग्राम २०० ग्राम तोरीको वा तीलको तेलमा पकाउने राम्ररी पाके पछि छानेर शिसीमा हालेर राख्ने आवश्यकता अनुसार कुनै पनि घाउमा, कान दुःखेमा कानमा हालेर निको पार्न सकिन्छ ।

४. शरिर सुनिएमा मर्केमा :

५ प्राय राम्रो शुद्ध बेसार दूधमा पकाएर बिहान बेलुका २/४ दिन सेवन गतलि ठीक हुन्छ ।

५. गलगण्डमा :

बिहान बेलुका शुद्ध बेसार १ चम्चा खाने र घोटेर लेप बनाएर मनतातो गलगण्डमा दिन दिन लगाउने गरेमा ठीक हुन्छ तर धेरै पुरानो भए निको हुदैन ।

६. पेट फुल्ने रोग भएमा :

हावा भरिएर पेट फुल्ने, दुख्ने, बटारिने भएमा १ चम्चा बेसार १ चम्चा नून १ गिलास पानीमा पकाएर बिहान बेलुका खाने गर्ने ।

७. कफ जमेर दम हुनेमा :

आधा चम्चा बेसार दिनको ३ चोटि मनतातो पानीसँग खाने ।

८. रुघा, सर्दीमा :

ज्वानो र बेसार १ चम्चा दिनको ३ पल्ट १ गिलास पानीमा पकाएर खाने यसले रुघा पाक्छ र चाँदी आराम हुन्छ ।

९. मूख, घाँटीमा घाउ आएमा :

२ चम्चा बेसार २ गिलास पानीमा पकाउने १ गिलास भए पछि गारगल कुल्ला गर्ने दिनको २ चोटि ।

१०. खोकिमा :

(क) १ गिलास दूधमा १ चम्चा बेसार हालेर उमालेर खान दिने दिनको २ चोटि ।

(ख) बेसारको टुक्रा पोलेर सुत्ने बेला चुस्न दिने ।

कमलपित्तमा :

१ चम्चा बेसार आधा गिलास दहिमा फिटेर बिहान बेलुका खान दिने ।

१२. टंसिलमा :

टंसिल दुखेकोमा बेसार र मह फिटेर रुद्रघण्टीमा बेलुका सुत्ने
बेलामा लगाउने गरे ठीक हुँदै जान्छ ।

१३. हात्ति पाइले रोग :

गौत (गाईको पिसाब) या घा गिलास, १ चम्चा बेसार, १ चम्चा
सखर हालेर नित्य बिहान बेलुका खाने गरे ठीक हुँदै जान्छ ।

१४. भित्रि चोट, ठोक्किए मर्किएमा :

बेसार खाने चून र नून सत्रै बराबर १ चम्चा मिसाएर पानीमा
पकाएर दुखेकोमा लेप गर्ने एकदम छिटो निको हुन्छ ।

जीरा उपचार

जीरा विभिन्न किसिमको भएता पनि यहाँ सबै तरकारी तथा साग सब्जीमा प्रयोग हुने जीराको औषधि उपयोगको बारेमा उल्लेख गरिदछ ।

१. पित्त रोग र पत्थरीमा :

जीराको धूलो र काल्चि मिश्रीको धूलो बराबर मिसाएर बिहान बेलुका १/१ चम्चा पानीसँग खाने गर्नाले पत्थरी हुन लागेको वा पित्त रोग सम्बन्धी रोग भएमा ठीक हुन्छ ।

२. अमलपित्तमा :

जीराको धूलो, घनिया गेडाको धूलो र काल्ची मिश्री बराबर मिसाएर १/१ चम्चा बिहान बेलुका पानीसँग खाने ।

३. शूल भएमा धेरै दिशा लागेमा :

जीराको धूलो ५० ग्रा., सिदेनूतको धूलो ५० ग्रा. बराबर मिसाएर घ्यूमा फुराएको हिग १० ग्रा. को धूलो सबै मिसाएर मनतातो पानीसँग वा १/१ चम्चा मह अथवा घ्यूमा मिलाएर दिनको ३/४ चोटि रोग अनुसार मात्रा मिलाई खान दिने ।

४. आँखा पोलेमा, बिजाएमा, रातो भएमा :

जीरा पानी पकाएर मनतातो पारी कपडा भिजाएर सेक्ने ठीक हुन्छ ।

५. अण्डकोष बढ़ेमा :

जीरा र मरिच पानीमा पिनेर लेप बनाएर लगाउने गरेमा विस्तारै ठीक हुँदै जान्छ ।

६. स्त्रीजातीको सेतो पानी आउने रोग :

जीरा र मिश्री बराबर मिसाएर घूली चामल घोएर पानी (चौलानी पानी) सँग १/१ चम्चा बिहान बेलुका खाने ।

७. साधारण चिलाउने रोगमा :

एक डाडू तोरीको तेलमा १ चम्चा जीरा र आधा चम्चा सिदुर हालेर डडाउने र सो तेल लगाउने गरे चिलाउने रोग ठीक हुन्छ ।

८. कुनै पनि साधारण दुखाईमा :

जीरालाई पानीमा पिनेर लेप बनाउने र तताएर तातो तातो दुखेको ठाउँमा लेप गर्नाले ठीक हुन्छ ।

९. ज्वरोमा :

जीरा पानी पकाएर सखर हालेर चिया झैं ३/४ चोटि खाएमा जरो घट्दै ठीक हुन्छ ।

१०. अजिर्ण (खाएको नपच्ने भएमा) :

छोडा, मरिच, सिदेनून, मुनक्का दाख र जीरा बराबर पिनेर कागति हालेर लेदो अचार बनाउने र शिसीमा राख्ने र बिहान बेलुका भात खानु अगाडि १/१ चम्चा चाटेर मात्र भात खाने गरेमा केही दिन म अजिर्ण, बान्ता हुने, दिशा लाग्ने ठीक हुन्छ र भोक पनि राम्ररी लाग्न थाल्छ ।

११. जीर्णज्वरो (पुरानोजरो) :

आधा पाउ चाकू र गिलास पानीमा पकाउने अलि वाक्लो भएपछि

ठूलो चम्चाको २ चम्चा जीराको धूलो हालेर बेस्सरी चलाएर
झिक्ने र शिसीमा राख्ने । बिहान बेलुका १/१ चम्चा खाने गरेमा
जरो ठीक हुन्छ ।

१२. मुखको पोतो वाग आदिमा :

जीरा, बोके जीरा कालो तील र सरसो रायो सबको चूर्ण
बराबर मिसाएर दूधमा फिटेर बेलुका सुत्ने बेलामा नित्य
लगाउनाले ठीक हुँदै जान्छ ।

१३. पेट ज्यादा कमजोर भएमा :

भुटेको जीरा, मरिच र विरेनून बराबर धूलो मिसाएर भात
खाई सकेपछि बिहान बेलुका १/१ चम्चा गाई वा भैंसीको १
गिलास मोहीमा हालेर नित्य खाने गर्ने ठीक हुन्छ ।

१४. मुखको खटिरा घाउमा :

चमेलीको ४/५ पात र अलिकति जीरा मुखमा लिइराखेमा मुखको
खटिरा ठीक हुन्छ । साथै जीरा अलैची र फककिरी पानी पकाएर
कुट्ला गर्ने ।

१५. अतिकडा र पुरानो कमलपित्तमा :

जीरा र घनिया गेडाको धूलो बराबर मिसाएर २ चम्चा ठूलो
१०० ग्राम गाई वा भैंसीको घ्यूमा पकाएर शिसीमा राख्ने र
१/१ चम्चा घ्यू बिहान बेलुका खाने गरे ठीक हुन्छ ।

हिग उपचार

प्रकृतिको प्रसादमा हिग पनि एउटा अति महत्त्वपूर्ण हो । जुन हामीले तरकारी पकाउँदा प्रयोग गर्दै आएको छौं । हिगवाट अनेक किसिमको रोगको उपचार गर्न सकिन्छ । हिगलाई प्रयोग गर्नु परेमा पहिले घ्यूमा फुराएर मात्र औषधिमा प्रयोग गर्नु पर्छ । छालामा लगाउँदा मात्र घ्यूमा नफुराई प्रयोग गर्न सकिन्छ । असली र शुद्ध हिग मात्र औषधि उपचारमा प्रयोग गर्नु आवश्यक छ ।

अजिर्ण, गह्राउने डकार, ग्याष्टिक, पेट फुलेमा ;

हिगवाष्टक चूर्ण ;

पेट सम्बन्धी ग्याष्टिक, अजिर्ण, मन्दाग्नी, खाना पचाउने, खाना रुचाउने आदिको लागि हिगवाष्टक चूर्ण बनाएर राखेमा आफ्नो परिवार वा अन्य कसैलाई पनि औषधि सिकाएर वा बनाएर कल्याण गर्न सक्छौं ।

तरीका :

ज्वानो, मरिच, पित्ता, जीरा, सूठो, सिदेनून र हिग सबै बराबर मात्रामा धूलो बनाएर मिसाउने, घ्यूमा पहिले हिग फुराउने र सबै धूलोलाई मिसाएर राम्ररी तताउने, अघिजति सानो हर्रोको धूलो पनि मिसाउने अनि हिगवाष्टक चूर्ण तयार हुन्छ त्यसपछि

शिसीमा राख्ने । आवश्यकता अनुसार १/१ चम्चा मनतातो पानीमा खाने ।

निम्न अवस्थामा हिगको प्रयोग नगर्ने :

- १) हिग रोगको लागि मात्र प्रयोग गरियोस् बानीको रूपमा सर्वै खानु हुँदैन ।
- २) गर्भधारण भएपछि हिग खानु हुँदैन ।
- ३) पर सरेको बेला (मासिक धर्ममा) हिग खानु हुँदैन ।
- ४) हिग असली र शुद्ध मात्र प्रयोग गर्नु पर्छ प्रयोग गर्दा घ्यू अथवा तेलमा तताएर मात्र खाने काममा प्रयोग गर्नु पर्छ ।

हिगबाट उपचार

१. पेट मडारिने धोक्ने, दुख्ने, दिशा लाग्ने भएमा :
हिग, जाइफल, केशर र मरिच १५/१५ ग्राम सबै बराबर पिनेर धूलो पार्ने र तातो पानी हालेर केराउ गेडा जत्रो गोलि बनाउने र सुकाएर राख्ने । आवश्यकता अनुसार १/२ गोली मनतातो पानीसँग खान दिने ।
२. कब्जियत र वायुमा रामबाण :
आँपको कोया (पाकेको आँपको भित्रको गेडा), आगोमा पोल्ने र त्यस भित्रको गुद्दी निकाल्ने र त्यससँग १/४ चौथो भाग, हिग र सिदेनून मिसाउने र मोषधि शिसीमा राख्ने आवश्यकता अनुसार १/२ ग्राम मनतातो पानीसँग खान दिने १/२ दिनमै ठीक हुन्छ ।
३. कान दुख्ने, पिप आउने, खटिरा आदिमा :
ठूलो चम्चा ४ चम्चा शुद्ध तोरीको वा तरिवलको तेलमा ६ गेडा लसुन, सानो चम्चा आधा चम्चा हिग र सानो चम्चा १

चम्चा सिदेनूनको घूलो तेलमा कानो पानो र छानेर शिसीमा राख्ने र आवश्यकता अनुसार कान सफा गरी बिहान बेलुका ४/४ थोपा हाल्ने ।

४. पेटको अजिर्ण, अपच, अमिलोपानी, टाउको दुख्ने, जिउ दुख्ने आदिमा

आजकल पिरो, चिल्लो, अशुद्ध पचाउन न सक्ने खालको खाना अचार, माछा, मासु धेरै चिल्लो र मसला राखेर खान्छन् र पेटमा खाएको खानाले ताकत झिनु सट्टा ताकत लिन थाल्छ अपच अजिर्ण हुन थाल्छ जुन ज्यादा असह्य वेदनापूर्ण पनि हुन सक्छ । यो आजकल प्रत्येकको घरमा कसै न कसैलाई भै न रहेको हुन्छ । यसरी यो रोगको मात्रा बढ्दै गएपछि ग्याष्ट्रिक, अल्सर त्यस्तै अनेक पेट सम्बन्धी दीर्घरोग हुन थाल्छ । त्यसकारण यो औषधि बनाएर नेवन गरी स्वस्थ हुन कोशिस गर्नुस् :

ज्वानो, मरिच, सिदेनून, पिप्ला, जीरा, बोके जीरा, सूठो आदि बराबर कुटेर घूलो बनाउने र १/४ भाग भुटेको हिङ्गको घूलो मिसाउने र खाने सोडा माथिको घूलो अनुसारको मात्रा हाल्ने र शिसीमा राख्ने आवश्यकता अनुसार १/१ चम्चा मनतातो पानी-सँग सेवन गर्ने ।

५. कम्मर दुख्ने :

लोग्ने मानिसभन्दा धेरै आइमाई धेरै कम्मर दुख्ने हुन्छ । धेरै जसो मासिक धर्म (परसरेको बेला) को गडबडी अगाडि, पछाडि अनियमित हुनाले धेरै दुख्छ । यो खास गरेर नछुने बेलामा, धेरै संभोग र धेरै परिश्रम गरी कमजोर भएमा अति नै कम्मर दुख्ने पेट दुख्ने आदि हुन्छ ।

आघापाउ भुटेको कालो तेल, १० ग्राम घोडाप्रे,
१० ग्राम धूलो मरिच, १० ग्राम सूठो धूलो, १० ग्राम धूलो
पिप्ला, ५ ग्राम फुराएको हिगको धूलो सबै मिलाएर शिसीमा
राख्ने र दुख्न सुरु भएपछि ३ टाइम १/१ चम्चा धूलो मिश्री
पानीमा पकाएर खाने ।

६. दुबै करङ्गको बीचको भागमा दुख्नु :

घेरैले यसलाई मुटु दुखेको भन्दछन् तर यो वायुको कारणले दुख्ने
गर्छ । यसलाई तेल ध्यू तताएर लगाएर सेकेर ठीक हुँदैन ।
यसको लागि गेडा भएको मुनक्का दाखमा ध्यूमा फुराएको हिग
सानो टुक्रा ३ ग्रा. जति गेडा झिकेर हाल्ने र दुइ दाना मनतातो
पानीले निल्ने यसरी २।३ खुराक म ठीक हुन्छ ।

७. खोकिमा :

फुराएको हिग, सूठो, जेठी मधुको बराबर धूलो मिसाएर सखर
हालेर गोली बनाउने (चना जत्रो) खाना खाएपछि १।२ गोलि
विहान बेलुका चुसेर निल्ने ठीक हुन्छ ।

८. हातखुट्टा र हाडको जोर्नीहरू दुखेमा :

यो चिसोको वायु जम्नाले हुने रोग हो । कफ जम्नाले पनि घेरै
चिसो पस्नाले हाडहरू कटकट खाने, दुख्ने र झमझमाउने टाउको
समेत दुख्ने पनि हुन्छ ।

फुराएको हिग, लसुन र सिदेनून बराबर मात्रामा मिलाएर
तेलमा तताउने र बेस्सरी दुखेको ठाउँमा लगाउने साथै अघि
बनाएको तेलमा हाल्नु अघि तयार भएको ओषधि दूधमा आघा
चम्चा हाली समालेर खाने पनि गर्ने यसले हातखुट्टा नसा र
हाडको जोर्नीमा हुने दुखाईलाई ठीक गर्छ ।

६. मुटु दुख्नु, डर लाग्नु, मन आत्तिनु :

भुटेको हिग, जीरा, ज्वानो, मरिचको धूलो बराबर मिसाउने र सिदेनून हालेर शिसीमा राख्ने, आवश्यकता अनुसार प्राधाचम्बा दिनको १/२ चोटि मनतातो पानीसँग ख ने गरे ठीक हुन्छ ।

१०. कानको बहिरोपना :

जन्मजात बहिरो भएको र अति पुरानो बाहेक यस औषधिबाट घेरलाई निको भएको हुन्छ ।

शुद्ध हिग बच्चाको आमाको वा बाख्रोको दूधमा घोटेर २/२ थोपा सुत्नु घगाडि हालेर सुत्ने गरेमा एक हप्तामै असर देखाउँछ । यसरी नियमित हालेर अनुकूलता प्राप्त गर्न करिब १ महिना प्रयोग गर्नु पर्छ ।

११. वान्ता वाकवाक भएमा :

पाकेको केरामा केराउ गेडा जत्रो फुराएको हिग हालेर खाएमा ठीक हुन्छ । १ मात्राले नभए अर्को मात्रा थप्ने ।

ॐ धन्वन्तरी देवतायै नमः ।

विविध रोग

डाइबिटिज, चिनी रोग, मधुमेह

कुनै पनि गुलियो खानु हुँदैन । खान हुनेमा जीको पिठो, चना, चनाको पिठो, मकैको च्याँडला मकैको तेल आदि प्रयोगमा ल्याएर रोगलाई बढ्न नदिन प्रयास गरी रहनु पर्छ । २/३ महिना प्रयोग गर्ने । समयमा भोजन गर्ने, उचित व्यायाम गर्ने मनमा शान्ति राख्ने । तल दिइएको कुनै पनि औषधि आफ्नो सुविधा अनुसार बनाएर खाएमा अवश्य पनि धाराम हुनेछ ।

१. नित्य त्रिफलाचूर्ण २ चम्चा आधा ग्लास गाँत (गाईको पिसाब) सँग सेवन गर्ने ।
- २) जामुनाको गेडाको धूलो वा पात बोक्रा कुनै पनि सुकाएर धूलो पारि बिहान दिउँसो बेलुका पानीसँग १/१ चम्चा खाने ।
- ३) अरिणको डाँठको धूलो र घनिया गेडा बराबर मात्रामा धूलो पारि १/१ चम्चा २ टाइम खाने ।
- ४) तरिवलको पानी १ ग्लासमा ५ तोला शुद्ध हिंग बेस्सरी मेशिनमा वा त्यसै फिट्ने १/१ चम्चा २ टाइम सेवन गर्ने ।

- ५) च्याखुरे झार वा बुहारी झार राम्रो तातो पानीले धोएर ४/५ बोट खाने ।
- ६) सूर्यतापी शिलाजित दूधमा ५ ग्राम फिटेर सुत्ने वेलाघा खाने ।
- ७) बरको रुखको वोक्रा ४०० ग्राम १ ग्लाम पानीमा पकाउने र पाघा ग्लासको आघा भएपछि खान दिने ।
- ८) मेथी ठूलो चम्चाको एक चम्चा खलमा कुटेर बेलुका १ ग्लास पानीमा भिजाइ दिने भोलि बिहान बेस्सरी मिचेर माडेर छानेर रसमा खान दिने कम भएर जान्छ र ३/४ महिनामा निको पनि हुन सक्छ ।
- ९) ताजा करेलाको रस २/४ चम्चामा १ चिम्टी नून हालेर दिने गर्ने खालि पेटमा होइन ।
- १०) सुकेको भ्रमला चूर्ण सय ग्राम मदिसे सूप सय ग्राम दुई पिनेर धूलो पाने र बिहान बेलुका पानीसँग खाने ।
- ११) गुजोंको चूर्ण एक चम्चा बिहान खाली पेटमा खाने ।
- १२) एक चम्चा घ्यूकुमारी एक चम्चा गुजोंको चूर्णमा फिटेर खालि पेटमा खानाले ठीक हुन्छ ।
- १३) नित्यनिमको पातको काडा नून हालेर १ टाइम खाने गरेमा पनि निकै फाइदा गर्छ ।
- १४) ताजा बेलपत्र ५ वटा मरिच १० दाना पिनेर पानीसँग खाने गरे पनि निको हुन्छ ।

पेट दुखेको, ग्याष्टिक, गानो, गोला, अल्सर आदि

जथामावी खानु, कुटाइममा खानु, घेरै पियो, भ्रमिलो गुलियो सेवन गर्नु, चिया चुरोट सुति बढी खानु, भबेला सुत्नु आदि घेरै कारणले यो हुन सक्छ ।

खानपानमा परहेज गरी नियमित रूपले तलको कुनै पनि औषधि आफ्नो सुविधा र अनुकूलता अनुसार नियमित निको नहुन्जेल सेवन गर्नुपर्छ । कुनै पनि पेटको रोगीले चिया चुरोट छोडेर नित्य त्रिफला पानी बिहान बेलुका सिदेनून हालेर खाने गरे छिट्टै पेटको रोग निको हुन्छ ।

- १) प्रजिणं अपच भएमा हर्रो र सूठो मिसाएको धूलो १/१ चम्चा तातो नून पानीसँग खाने ।
- २) आँउ र रगत भएमा १ चम्चा सूठो (सुकाएको अदुवा) १/१ चम्चा खाने सोडा तातो मूनपानीसँग खाने ।
- ३) वायु गानो गोला भएमा घ्यू कुमारी, वेसार र सिदेनून बराबर मिसाएर १/१ चम्चा बिहान बेलुका तातो पानीसँग खाने ।
- ४) अत्सरयो शङ्खा भएमा मदिसे सुप ६० ग्राम, जेठी मधु ३० ग्राम, सनैपत्ति तीस ग्राम, काल्चि मिश्री १०० ग्राम सबै चूर्ण बनाएर बिहान बेलुका १/१ चम्चा तातो पानीसँग खाने । यो सबै वंश पसलमा पाईन्छ ।
- ५) कुम पनि दुखेमा निम्न चूर्ण मिसाएर शिसीमा राख्ने र पेट दुखेको बेला १/१ चम्चा सिदेनून पानी वा तुलसी पानी तातसँग खाने यी सबै वंश पसलमा पाईन्छ ।
सूठोको धूलो, मरिचको धूलो, पिप्लाको धूलो, ज्वानोको धूलो, सिदेनून, भुटेको जीराको धूलो, खाने सोडा, यी सबै १००/१०० ग्राम भएमा १० ग्राम हिग घ्यूमा फुराएको धूलो पनि यसैमा मिसाउने र बिहान बेलुका तातो पानीले खाने अथवा आवश्यकता अनुसार ।
- ६) कब्ज भैरहनेहरूलाई तरल पदार्थ बढी खाने, पानी बढी खाने र सुत्ने बेलामा ठूलो चम्चाको एक चम्चा हर्रोको धूलो एक ग्लास पानीमा फिटेर खाने गर्नु ।

- ७) (व) आन्द्रामा घाउ भएकोमा जलकुम्भी (पोखरीमा हुने प्याजी फूल फलेने) को पात पोलेर खरानी बनाउने र पानीसँग बिहान बेलुका १/१ चम्चा खाने ।
- (ख) अनारको बोक्राको लेदो १ चम्चा निमको पातको लेदो १ चम्चा बेसार आधा चम्चा मिमाएर बिहान बेलुका १/१ चम्चा खाने गर्ने ।
- (ग) तुलसीको जराको चूर्ण १ चिम्टी पानीसँग १ टाइम खाने गरे पेटको खटिरा ठीक हुन्छ ।
- ८) गानो गोला आदिमा ठिम्मूर, बिरेनून, सिदेनून र ज्वानो बराबर मिसाएको १ चम्चा धूलो तातो पानीसँग दिनको २/३ पटक खाने ।
- ९) १ चम्चा त्रिफलाचूर्ण महमा फिटेर १ चम्चा सुत्ने बेलामा खाने र त्यसपछि १ गिलास मनतातो दूध खाएर सुत्ने पेटसम्बन्धी कुनै पनि रोग ठीक हुन्छ ।
- १०) वायु गोलाको अति जडि औषधि १ चम्चा अरिणको तेल (Caster Oil) २ चम्चा दही मिसाएर खान दिने कम हुँदै गएपछि १ घण्टा पछि अर्को मात्रा दिने । यसरी फेरि कहिल्यै हुँदैन ।

टाउको दुख्नु

पेट कफ, पात, पित्त, कुनै पनि प्रकोपले टाउको दुख्न सक्छ । त्यसकारण आफ्नो गर्मी वा सर्दी शरिरको प्रकृतिको निमय पालनामा विशेष ख्याल राख्नुपर्ने हुन्छ । यसमा दिइएको औषधि कसैको लागि प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

- १) कागतिको पातको रस निकालेर २/४ थोपा नस नाकमा हाल्ने जस्तोसुकै पुरानो पनि ठीक हुन्छ ।
- २) सानो नेपाली पिप्ला धूलो १ चिम्टी, १ चम्बा महमा फिटेर खाने केही छिनमै घट्दै जान्छ ।
- ३) रीठ्ठा, मरिच, सूठो तीनवटैको धूलो मिसाएर पानीमा फिटेर २/४ थोपा कानमा हाल्ने ठीक हुन्छ ।
- ४) खाने नून अलिकति घ्यूमा फिटेर दुवै कञ्चटमा लगाउनाले गर्मीले दुखेको ठीक हुन्छ ।
- ५) घतुरोकै ३/४ बिउ गेडा दिन दिन पानीले निल्ने गरेमा पुरानो टाउको दुख्ने रोग चाँडै निको हुन्छ ।
- ६) कुनै पनि साँपको काँचुली १० ग्रा. वेस्सरी पिनेर १० ग्रा. मिश्री धूलो मिसाएर दुवै वेस्सरी घोटेर शिसोमा राख्ने आवश्यकता अनुसार कुनै पनि पुरानो भन्दा पुरानो टाउको दुख्ने १ चिम्टी औषधि पानीसँग खाने । २/४ मात्रामै पूरा ठीक हुन सक्छ ।
- ७) अन्तरको जरा पानीमा पिनेर कञ्चटमा लगाएमा टाउको दुख्न ठीक हुन्छ ।
- ८) पिप्ला पानीमा घोटेर कञ्चटमा लगाउने ।
- ९) तुलसीको पातको रस मनतातो पारि २/४ थोपा नाकमा हाल्ने तुलसीको काडा खाने ।
- १०) रिठ्ठाको बोक्रा १० ग्रा. २५० ग्रा. पानीमा पिनेर मिसाउने र कपडाले राम्ररी छानेर राख्ने र आवश्यकता अनुसार पुरानो भएमा २/२ थोपा नाकमा हाल्ने । आधो टाउको दुखेमा जता

दुखे गो छ त्यसको उल्टोपट्टि नाकमा हाल्ने यसरी जति पुरानो पनि १ हप्ता/मा ठीक भएका छन् ।

११) कंचटमा पानीमा घोटेर लगाउने औषधी :

(क) अलैंचीको बोट्रा (ख) मदिसे बदम गाईको घ्यूमा घोटेर लगाउने (ग) सानो पिप्ला (घ) अमला (ङ) गाईको घ्यू मात्र । घ्यू बेसार

१२) आधा कपाल दुख्ने पुरानो भएमा गाईको घ्यू तताएर २/४ थोपा भित्त्य नाकमा हाल्ने १ हप्तामै सबै ठीक हुन्छ ।

दमको रोग

दम भएको रोगीले खानेकुरामा निकै नै बार्नु पर्छ पिरो प्रमिलो चिल्लो एकदमै कम खानु पर्छ । बिर्सेर पनि माछा, दहि र उखुको रस खानु हुँदैन । घुलो, ओस, डुसि घुवा, खार ईत्यादिबाट निकै होस गर्नु पर्छ । दमको रोगीले बेलुका अकेला सुत्नु हुँदैन बिहान चिसोमा चाँडै उठ्नु हुँदैन । दमको रोगीले दिउसो सुत्नु हुँदैन । दमको रोगीले कम कम्म र तातो खाना खानु पर्छ । दमको रोगीलाई सकभर बिहान र बेलुका मनतातो पानीमा १५/२० मिनेट खुट्टा चोप्ने र तातो पानीको वाफ लिनु ज्यादा राम्रो हुन्छ । तुलसीको पातको घूलो र सिदेनून १ चम्चा बिहान । बेलुका सेवन गर्ने गरे रोग चाँडै निको हुन्छ । तल दिइएको कुनै औषधि आफ्नो अनुकूलता अनुसार बनाएर सेवन गरे अवश्य पनि निको हुन्छ ।

१) १ तोला कपुर १ तोला प्रसली हिण घ्यूमा फुराएर घूलो पार्ने र दुवै मिसाएर केराउ गेडा जत्रो गोली बनाएर २/२ गोली तातो पानीसँग खाने ।

२) २० वटा त्वाङ्ग २० पिप्ला जाइफल २ को धूलो मरिचको धूलो
१ चम्चा सूठोको धूलो १ चम्चा, रक्त चन्दनको धूलो २ चम्चा
४ चम्चा काल्ची मिश्रीको धूलो सर्व धूलो एक ठाउँमा मिसा-
एर घाघा । घाघा चम्चा बिहान वेलुका सह वा पानीसँग
खाने ।

३) गाजाको खरानी एक चिम्टी अदुवाको रस १० थोपा मह १
चम्चामा फिटर बिहान वेलुका खाने ।

४) रिठ्ठाको वोका पिनर केराउ गेडा जत्रो गोलि बिहान वेलुका
दूधको तर १ चम्चामा हालेर खाने ।

५) खकार नआउने दममा घाघा चम्चा राम्रो बेसार घाघा चम्चा
सिदेनून मिलाएर ३ टाइम तातो पानीसँग खान दिने ।

६) दम खोकामा निम्न औषधिले पनि घेरैलाई फाइदा गरेको छ ।
सिउँदीको डाँठमा प्वाल पारेर खाली गर्ने (४ इन्चोको टुक्रा)
त्यसमा फिट्किरी गरेर माटो मुच्चर प्वाल बन्द गर्ने त्यसलाई
आगोमा पोल्ने माटो रातो भए पछि झिकने र फिट्किरी पिनर
धूलो पारेर शिसीमा राख्ने बिहान वेलुका १ चिम्टी धूलो
पानमा हालेर खाने गरे हुन्छ ।

(ख) ४ इन्चोको सिउँदीको डाँठमा प्वाल पारेर त्वाङ्ग भरि
दिने माथि भने झैँ माटो पाकेर रातो भए पछि त्वाङ्ग
झिकेर शिसीमा राख्ने पानमा अथवा त्यसै २ फुल त्वाङ्ग
पानीसँग बिहान वेलुका खाने गर्ने ।

रक्तचाप बलड प्रेशर

१) पाँचमुखे रुद्राक्ष ११ दाना १ गिलास पानी तामाको भाडामा
भिजाउने बिहान भिजाएको वेलुका सुत्ने बेला खाने । वेलुका

- भिजाएको बिहान खालि पेटमा खाने । एक दिन बिराएर रुद्राक्ष सुकाउनु पर्छ । २२ दाना लगरे पालै पालो भिजाउने सुकाउने खाने गर्नु पर्छ । त्यो रुद्राक्ष १ महिना पछि नयाँ फेर्नु पर्छ । साथै ५ मुखे १ दाना रुद्राक्ष धारण गर्नु आवश्यक छ ।
- २) त्रिफला, हर्रो बर्रो, अमला मिसाएको) नित्य सेवन गर्ने बानी बसाल्ने ।
 - ३) पाइन्ड भने १ हप्ता बिराएर आधा गिलास गोता (गाईको पिसाब) खाली पेटमा सेवन गर्ने ।
 - ४) सर्वे गन्धा चूर्ण (वैद्यपसलमा पाइन्छ) २/२ ग्राम बिहान वेलुका पानीसँग निल्ने ।
 - ५) जटामसी (वैद्यपसलमा पाइन्छ) कुटेर धूलो बनाउने आधा । आधा चम्चा पानीसँग बिहान वेलुका खाने ।
 - ६) गहुँको बासी रोटी दूधमा भिजाएर खाँदा पनि बढिरहेको रक्तचाप तुरुन्त घट्छ । नियमित प्रयोग गर्न सकिन्छ ।
 - ७) सेतो प्याज नपाए रातो प्याजको रस र शुद्ध मह बराबर मिसाएर नित्य बिहान २ चम्चा खाने गरे रक्तचाप नियन्त्रित हुन्छ ।
 - ८) तरबुजाको गेडा र मेथीको धूलो बराबर पारेर मिसाएर १ चम्चा खालि पेट बिहान वेलुका खाने गर्ने ।
 - ९) एकादशीमा व्रत बस्नु पनि रोग नियन्त्रण हुन्छ ।
 - १०) गहुँ र चनाको मिसाएको चोकर समेतको पिठोको रोटी गर्ने ।
 - ११) बिहान खाली पेटमा चार तुलसी पात ४ नाभपात चपाएर पानीले निल्ने ।
 - १२) लसुन र प्याजको बराबर मिसाएको रस बिहान वेलुका १/१ चम्चा वा लसुन । वेलुका खाने गर्ने ।

रक्तचापको रोगीले अनिवार्यरूपले निम्न कुरामा ध्यान दिनु पर्छ ।

घेरै चिल्लो, पिरो, अमिलो, भुटेको, तारेको चुरोट बिडी खैनी, रक्सी, नुन भाण्टा, आलु, कटर, चिया, कफी, माछा मासु अन्य हानीकारक खानु हुँदैन ।

सारथी घेरैवेर बस्नु, उठ्नु, दीडेर भन्दा छ चढ्नु घेरै चोटी ख डरहुनु, घेरै रिसाउनु, डर, शोक, हडबड आदि मानसिक तनाव हुन दिनु हुँदैन ।

अस्तो रक्तचाप बढेको भए पनि तुरुन्त आरामीका लागि १ गिलास पानीमा आधा कागति हालेर दिनको ३/४ पल्ट त्यसगरी खान दिएमा ठिक हुन्छ ।

स्त्री रोग

कुनै पनि मानिसको शरिरमा रोगको मूल कारण कफ, बाट, पित्त नै हो । यसमा शरिरको प्रकृति अनुसार उसको प्रकोप बढ्दै जान्छ त्यसैले विभिन्न रोग उत्पादन गर्छ । कुनै ठण्डी शरिरका कुनै गर्मी शरीरका हुन्छन् ।

यस बाहेक पनि स्त्री जातिमा अन्य २ कारणले पनि घेरै जस्तो रोग भएको हुन्छ ।

त्यो हो महिनावारीको अनियमितता र सुत्केरीमा वेवास्ता । जसको लागि समयमा हेर बिचार नपुऱ्याएमा भयंकर रोगमा पनि परिणत हुन सक्छ । त्यसकारण समयमा जचाएर खानपानमा परहेज राख्नु पर्छ ।

१) श्वेत वा रक्त रक्त प्रदर जुन भएपनि अथवा बन्ध्यत्व (बच्चा नपाउने) कुनैको लागि २ तोला अशोकको बोक्रा मिश्री हालेर

- एक गिलास पकाउने र फेरी आधा गिलास दूध हालेर उमाल्ने ।
यो काडा बिहान वेलुका १५ दिन सेवन गर्नाले रोग ठिक हुन्छ ।
- २) निमको बोकको रस २ चम्चा आधा चम्चा जिरा पिनैर नित्य ७ दिन बिहान वेलुका खानाले प्रदर ठिक हुन्छ ।
 - ३) आधा गिलास पानीमा १ चम्चा गूद वेलुका भिजाउने र बिहान खाली पेटमा ७ दिन खानाले पनि प्रदर ठिक हुन्छ ।
 - ४) रामतोरियाको जरा; पिडालु दुवै चूर्ण बनाएर १/१ चम्चा दूधमा मिश्री हालेर खाने गरेमा २ हप्तामा ठिक हुन्छ ।
 ५. केराको पात र वाँसको पात बराबर लालमा पिनैर बिहान वेलुका १ चम्चा मह मिसाएर खाएमा १ हप्तामै ठिक हुन्छ ।

(ख) महिनावारीमा अनियमितता :

- १) एक चम्चा कालोतिलको १ गिलास पानीमा १ चम्चा शखर हालेर बिहान वेलुका खाने ।
- २) करेलाको पातको १ चम्चा रसमा अलि अलि मुठो, मरिच, पीपलाको धूलो हालेर खाने गरे नियमित हुन थाल्छ ।
- ३) १ चम्चा ज्वानो तातो १ गिलास दूधमा खाने गरे रोकिएको मासिकधर्म खोलिन्छ ।
- ४, चमेली फूलको पञ्चाग १ चम्चा चूर्ण मिश्री हालेर काडा खानाले ठिक हुन्छ ।

(ग) मासिक धर्म खोल्नु परेमा :-

- १) कालो तिल र गोखेरू (वैद्यपसलमा पाइन्छ) १०/१० ग्राम १ गिलासपानीमा वेलुका भिजाउने बिहान पिनैर छानेर मिश्री हालेर ३/४ दिन खान दिने ।

- २) गाजरको बिउ २ चम्चा भिजाएर पिनेर मिश्री हालेर ३/४ दिन १ गिलास खाने ।
- ३) ताउमा तताएको सुहाग (बेघपसलमा) १ चिम्टी तातो पानीसँग विहान बेलुका ३/४ दिन दिएमा ठिक हुन्छ ।
- ४) समयमा नछुती नभएर पेट, पिडीला आदि सहन नसक्ने गरी दुखेमा एक चम्चा नून एक गिलास पानीमा पकाएर ३ टाइम १/१ गिलास खाने दुहन कम भएर जान्छ ।

९९९ २२६६३

९९ - २२६६३८

२०१५

मुद्रक:- श्री सहायकाल प्रेस, ग. १-१६४ फसिकेव काठमाडौं ।